"Ritual para distancia ~~social~~ física" - Ana María Estrada Zúñiga.

Proyecto "La Casa Suena" Agosto 2020

PARTITURAS

A

- Elige a 2 o 3 personas que crees que podrán responderte pronto y a quién quisieras escuchar, para enviarles el siguiente mensaje de texto (puedes variarlo):
  "Quiero escuchar tu voz. Por favor, envíame un mensaje de audio."

B

- Utiliza tu teléfono para grabar el siguiente mensaje y envíamelo por audio de WhatsApp al número +56 9 4909 6223
  Primera parte:
  -Hola, me llamo…………(como te gusta que te llamen)
  -Me encuentro en…………(región, ciudad, país)
  -Estoy en una habitación que es……….. (descríbela lo más detalladamente posible)
- Deja un momento el teléfono.
- Sácate los zapatos y quédate de pie.
- Respira profundo 5 veces.
- Siente el suelo sobre el que estás pisando y con el, la planta de tus pies.
- Vuelve a coger el móvil y camina lentamente, sin dejar de sentir el suelo y tus pies sobre el.
- Mientras sigues caminando lentamente escucha en altavoz el mensaje que grabaste anteriormente.
- Continúa caminando sintiendo tu respiración.
- Ahora mientras caminas, graba la Segunda Parte de este mensaje y entre cada frase respira profundo 5 veces, sin dejar de grabar con tu celular:

-Quiero decirte que no te olvides de respirar.

-Respirar es importante, porque ayuda a sentirnos presentes.

-Respirar es importante porque….(da tu una razón)

-Me siento……(di cómo te sientes)

Fin del mensaje.

- Deja el teléfono en un lugar central y ponle *play* para escuchar los mensajes grabados, mientras caminas lentamente alrededor de tu teléfono.
- ¿Cómo se siente tu voz?
- Escoge 3 a 5 personas cercanas a ti con quien quisieras compartir la experiencia y reenvíales los dos mensajes que grabaste.

C

- Ubica tu teléfono en un lugar central de la habitación en la que estás.
- Busca la canción que se te pidió escoger previamente y ponle *play.*
- Muévete alrededor del teléfono bailando como lo sientas y tarareando la canción en voz alta (no cantes la letra, sino que escoge uno o más sonidos con tu voz para seguir la melodía)
- Intenta definir 3 movimientos con tu cuerpa que puedas recordar fácilmente.
- Cuando acabe la canción continúa moviéndote y tarareando la canción como si esta siguiese sonando.
- Poco a poco ralentiza tus movimientos e intensifica tus sonidos, hasta desvirtuar la melodía de la canción.
- Intenta realizar los 3 movimientos que habías definido, de forma lenta, pero muy marcados, exagerándolos, mientras dejas salir uno o más sonidos desde muy adentro.
- Ya no estás tarareando y bailando una canción, te estás moviendo de formas nuevas para ti y estás dejando salir los sonidos más intensos que puedas emitir.
- Es posible que te surja una o más emociones al hacer este ejercicio, déjalo que fluya y hazlo parte de tu danza =) Si te da alegría puedes reír, si te da tristeza puedes llorar, etc… Deja que lo que tus movimientos y tu voz te hicieron sentir salga hacia fuera.

- Cuando desees dejarlo, detente en un punto y abrázate muy fuerte, diciéndote: “Gracias”

D

- Verifica si te han llegado audios de las personas que contactaste en la partitura A.
- Túmbate en el suelo y escucha los mensajes en altavoz con los ojos cerrados.
- ¿Qué te provoca escuchar la voz de esta persona?
- ¿Qué palabra definiría esta sensación?
- Envíale un mensaje de audio en respuesta al suyo, diciéndole sólo esta palabra.

E

- Escoge a una de las personas de la partitura A o B y llámala por teléfono ¡ahora!
- Háblale sobre lo que acabas de hacer.
- Improvisa, siente, escucha.

F

- Envíame un mensaje de audio de 1 minuto por WhatsApp (+56 9 4909 6223) y comparte tus impresiones.
- ¡Gracias por participar de esta experiencia!

Ana.